



Ville d'Eganville

Le guide
Santé
& bien-être



AUTO
MOTO
ÉCOLE

MICHEL
Lachat



Stage Auto

ACCÉLÉRÉ 2 semaines
sur C3 HDI climatisée

Depuis plus de
40 ans
à votre service

Stage Cyclo

Permis AM
dès 14 ans



Moniteurs spécialisés
Initiation moto
125 cm³

Stage Moto

ACCÉLÉRÉ 1 semaine
sur Honda CB500
Kawasaki Z400 - Z650

Photos et textes non contractuels.

DOMONT

65, av. Jean Jaurès

01 39 35 80 00

Agrément n° E 1709500060

EZANVILLE

Place de la Gare

01 39 91 13 30

Agrément n° E 0309508050

Édito

Chers Ezanvillois(es),

Qu'elle soit excellente ou qu'il soit nécessaire de la retrouver, rien n'est plus primordial qu'une bonne santé.

Quel que soit votre âge, votre situation personnelle, ce guide « Santé » est là pour vous aider.

Véritable outil au quotidien, à garder à porter de mains, il vous permettra de mieux connaître vos professionnels de santé, vos droits, mais aussi de bien distinguer chaque organisme présent sur notre ville afin d'orienter et d'organiser votre parcours de santé.

Qu'il s'agisse d'accès aux soins, de vaccination, de prévention, la commune d'Ezanville souhaite poursuivre sa dynamique en matière de politique de santé publique.

Favoriser l'accessibilité des soins pour tous, proposer des événements, des lieux d'informations, autant d'invitations à prendre soin de soi et de ceux qui nous sont chers.

La municipalité et le CCAS sont ainsi heureux de vous aider à « vivre mieux », aujourd'hui, demain et pour longtemps.

Je remercie tout particulièrement les commerçants et artisans annonceurs qui ont contribué à la parution de ce guide « santé » malgré la conjoncture économique actuelle.

Avec tout mon dévouement.

Sonia SARETTO,

Maire- adjointe aux affaires sociales.

Travaux du bâtiment - Plomberie
Électricité - Remplacement
Chauffe-eaux - Robinets et autres installations
Dépannage de chaudières à gaz et mazout
Pose de portes et fenêtres - PVC sur mesure

Le savoir faire
01 39 91 57 48
ETS COLIN
06 07 40 74 33
à faire savoir

REVLON
PROFESSIONAL

Studio K
coiffure

3 rue Mairie - 95460 EZANVILLE

01 39 91 76 27

Du mardi au samedi sans interruption - Avec ou Sans Rendez - Vous

*De beaux cheveux, tous les jours

ghd
good hair day

EZANVILLE OPTIQUE



30 rue Jacques Gallicher
95460 EZANVILLE



01 39 35 26 44



TIERS PAYANT
PARTENAIRE DE
NOMBREUSES
eUTUELLES

OFFRES
100% SANTÉ
Reste à charge zéro

SECONDE PAIRE
À PARTIR DE 1€
(sauf offres 100% santé
conditions en magasin)

DÉPLACEMENT
À DOMICILE
Pour personnes à mobilité
réduite sur demande



Annuaire Santé

C.C.A.S.

Place Jules Rodet
95460 Ezanville
01.39.35.44.97
c.c.a.s@wanadoo.fr
(plan canicule, téléassistance, dossier MDPH, demande de complémentaire santé solidaire, allocation personnalisé d'autonomie).

MA COMMUNE MA SANTÉ

05.64.10.00.48
Permanence mensuelle au C.C.A.S.

CENTRE DE PLANIFICATION FAMILIALE

70 avenue Jean Jaurès
95300 Domont
01.34.33.58.60

ARPAVIE RÉSIDENCE

« **LES CÈDRES** »
9 rue Alsace Lorraine
95460 Ezanville
01.39.91.50.02.

CPAM VAL D'OISE

Assurance maladie du Val d'Oise
95017 Cergy Pontoise Cedex
3646

CENTRE MÉDICO PSYCHOLOGIQUE DE SARCELLES

199 avenue de la Division Leclerc
95200 Sarcelles
01.34.38.36.30.

CLINIQUE DE DOMONT-RAMSAY

85 route de Domont
95330 Domont
01.39.35.30.30

HÔPITAL SIMONE VEIL

14 rue de Saint-Prix
95600 Eaubonne
01.34.06.60.00

HÔPITAL NORD PARISIEN

3 boulevard du Marechal Delattre de Tassigny
95200 Sarcelles
01.39.92.70.00.

Addictions

CENTRE DE SOINS, D'ACCOMPAGNEMENT ET DE PRÉVENTION EN ADDICTOLOGIE

93 avenue Pierre Sémard
95400 Villiers-le-Bel
01.39.87.06.57.
csapa.villierslebel@addictions-france.org

Violences intrafamiliale

MON AME SŒUR

14 boulevard du Petit Château
95600 Eaubonne
06.12.57.47.30
monamesoeur95@gmail.com

Urgences

- **15** : SAMU
- **18** : POMPIERS
- **3919** : Violences femmes
- **119** : enfants en danger
- **114** : urgences pour les personnes sourdes et malentendante
- **115** : Samu social
- **3977** : urgences pour les personnes âgées et handicapées



JÉRÔME BEAUMONT
IMMOBILIER

ACHAT - VENTE - ESTIMATION

offerte et sans engagement

Vous avez un projet de vente ?
Vous souhaitez connaître la valeur de votre bien ?

- ✓ Faites appel à un agent immobilier local et certifié !
- ✓ Profitez de mes 20 années d'expérience
- ✓ Contactez-moi au **06 95 95 16 79** du lundi au dimanche



contact@jeromebeaumont.fr - www.jeromebeaumont.fr



1 MANDAT EXCLUSIF VENDU
= 150 € versé* à l'association **Plaine de vie**
* somme remise après la signature de l'acte authentique

L'agence soutient l'association Plaine de Vie

Votre **Guide Santé** & *Bien-être!*



Les CHU de France



Les sources

Le pharmacien de France

www.lepharmaciendefrance.fr/actualite-web/le-prescription-passe-la-premiere

Santé publique France

www.santepubliquefrance.fr

Inserm

www.inserm.fr/information-en-sante

Institut national du sommeil et de la vigilance

institut-sommeil-vigilance.org

Assurance Maladie

www.ameli.fr

Direction de la Recherche, des Etudes, de l'Evaluation et des Statistiques

drees.solidarites-sante.gouv.fr

Centre de Liaisons Européennes et Internationales de Sécurité Sociale

www.cleiss.fr

Centre d'Observation de la Société

www.observationsociete.fr

Centre de Recherche pour l'Étude et l'Observation des Conditions de Vie

www.credoc.fr

République française

www.gouv.fr

France Assos Santé

www.france-assos-sante.org

Fondation pour la Recherche Médicale

www.frm.or

Vaccination Info Service

vaccination-info-service.fr

La retraite en clair

www.la-retraite-en-clair.fr

L'idée de ce guide santé était en projet depuis longtemps, en tout cas, bien avant l'actualité sanitaire mondiale sur la pandémie de la Covid-19. Il nous semblait légitime, et d'utilité publique, de mettre à la disposition du plus grand nombre, un outil lisible, pratique et efficace pour vous renseigner sur les nombreuses mutations actuelles de l'organisation du système de santé et les évolutions déjà engagées en matière de soins, d'accueil et d'accompagnement.

Ce guide santé est également une loupe posée sur les professionnels du secteur pour mieux comprendre leurs missions de sauvegarde de la vie. Il ouvre également des perspectives sur la médecine de demain grâce à la recherche et déjà mise en oeuvre grâce aux innovations de la e.santé.

C'est, enfin, une source de renseignements concrets riche d'adresses de sites Internet, de téléphones d'associations ou de coordonnées de structures publiques pour compléter vos informations. À l'heure où la mise à distance devient le fil conducteur de la vie collective, le guide santé gratuit est, lui, un outil de proximité disponible à tout moment dans les structures publiques de votre commune, de votre département, de votre région. Récemment, nous avons tous montré nos capacités d'adaptation pour préserver la santé du plus grand nombre et, en même temps, nous avons appris qu'elle n'est pas, et ne sera jamais, optionnelle pour le bonheur de chacun. Ce guide en est la preuve.

« La **force** qui est en **chacun de nous**
est notre plus **grand médecin**. »

*Hippocrate : considéré comme le « père de la médecine »,
c'est sur son nom que les futurs médecins prêtent serment avant d'exercer.*

Sommaire

Édito : La santé : suivez le guide !.....	p.3	La médecine et les nouvelles technologies.....	p.20 - 21
Le malade a muté	p. 4 - 5	Les vaccins	p. 22 - 23
Les maux des siècles	p. 6 - 7	L'urgence, le SAMU et les pompiers.....	p. 24 - 25
Le plan épargne santé	p. 8 - 9	Les coûts de la santé	p. 26 - 27
Activité physique : un atout santé	p.10 - 11	Les thérapies innovantes.....	p.28 - 29
Le sommeil un bon remède.....	p. 12 - 13	La médecine de demain.....	p.30 - 31
Les personnes vulnérables	p. 14 - 17	L'annuaire du guide santé	p.32
Mieux vaut prévenir que guérir	p. 18 - 19		

Le malade a **muté**

Préserver sa santé est une priorité pour chacun d'entre nous, quand bien même nos attitudes et nos comportements à son égard ont beaucoup évolué. Les plus âgés témoignent encore d'un temps où la visite chez le médecin ou la consultation à domicile « du sachant » constituaient, à elles seules, une première étape vers la guérison. Un diagnostic était posé, un traitement à suivre scrupuleusement ordonné et une ordonnance précieusement gardée. Le docteur savait et le malade l'écoutait.

Mais, le malade a muté avec l'essor des nouvelles technologies. Le vocabulaire pour parler de notre état physique, psychique, émotionnel s'est enrichi et a flouté les frontières entre bonne santé et bien être. Les visites chez les professionnels ne nous suffisent plus : nous consultons plus que jamais Internet et nous n'hésitons pas à partager notre température avec le plus grand nombre...

Ce n'est plus « Allo maman Bobo ? » mais « Coucou ! Des conseils pour la gastro ? »

La chose de plus en plus admise aujourd'hui par tous c'est que notre mode de vie quotidien (alimentation, activité physique, hygiène) joue un rôle important sur notre santé et nous en rend donc, en partie, responsable.



Avoir l'âge de ses artères !

La France est un des pays européens où l'espérance de vie à la naissance est parmi les plus élevées :

+ de 85 ans pour les femmes

+ de 79 ans pour les hommes

Mais la perception d'être en bonne santé varie avec l'âge, c'est ce que l'on appelle l'état de santé perçu :

67 % des français de 16 ans

ou + se sentent en bonne ou très bonne santé

50 % des personnes âgées de 75 ans

ou + se sentent en assez bonne santé

(source : Insee, publication 2019 / chiffres 2017)

Cliquer pour consulter

50 % des français consultent des sites sur Internet pour trouver des informations ou partager leurs expériences personnelles sur la santé.

Côté positif : ils font progresser leurs connaissances ainsi que leurs compétences en matière de santé et favorisent, pour ceux qui sont isolés, les échanges avec autrui.

Côté négatif : les risques de céder à l'auto diagnostic voire à la consommation de médicaments achetés en ligne sont accrus. Le dialogue avec les professionnels de santé doit rester prioritaire.

(source : Insee, publication 2019 / chiffres 2017)

Responsable de sa santé

Nous estimons aujourd'hui être nous-mêmes les premiers responsables de notre santé, ce qui laisse présager une augmentation croissante du recours à Internet pour essayer de résoudre nos questions de santé. En 2018 déjà :

une personne sur deux utilisait le réseau pour y chercher des informations ;

15% échangeaient sur des forums ou des réseaux sociaux (+ 9 points en 3 ans) ;

58% auraient aimé pouvoir consulter leur dossier médical en ligne (+ 5 points par rapport à la moyenne européenne) ;

81% se sentaient prêts à transmettre des données sur leur santé et leur mode de vie (+ 11 points par rapport à la moyenne européenne).



Les maux des siècles

En France, comme dans les pays développés, les progrès en matière d'hygiène, de nutrition, d'antibiothérapie et de vaccination ont fait reculé les maladies infectieuses sur la grille de la mortalité (réalité encore vérifiable avant la pandémie de la Covid-19 qui restera à confirmer). Or, les maladies chroniques ont pris le relais et deviennent un vrai casse tête pour la société. En effet, si certaines d'entre elles identifiables, répondent à des définitions claires et documentées reconnues par la médecine, comme le diabète par exemple, d'autres, en revanche, exprimées par ceux qui en souffrent, restent floues faute d'études scientifiques probantes. Mal de dos, fatigue, burn-out ...

Ce qui n'était autrefois perçu que comme symptomatique est aujourd'hui classé dans la longue liste des pathologies susceptibles d'atteindre à la qualité de vie parce qu'elles s'inscrivent dans la durée, imposant des prescriptions médicamenteuses et nécessitant des soins paramédicaux.

Le mal de dos

On tend le dos à cette souffrance qui circule avec cruauté des cervicales aux lombaires de façon récurrente et sans discontinuer.

80 % de la population a déjà souffert du mal de dos et même si la douleur n'est pas la preuve d'une gravité réelle, en revanche, sa présence est invalidante.

Le premier réflexe adopté par ceux qui en sont victimes est donc de ne plus bouger.

« C'est une grosse erreur » disent aujourd'hui les spécialistes qui insistent sur la nécessité de bouger quoi qu'il en coûte.

À noter que les activités sur écran qui se sont démultipliées dans nos vies quotidiennes sont souvent sources de mauvaises postures, elles mêmes à l'origine de ce mal du siècle.

Il convient de le prendre en compte pour trouver des solutions.



La fatigue chronique

Il n'y a pas si longtemps encore, « **l'intolérance systémique à l'effort** » (c'est son nom adopté depuis 2015) n'était pas considérée comme une maladie et, donc, ne relevait d'aucun soin. Le jugement moral n'était pas loin qui la confondait trop souvent avec de la « paresse chronique ». **Classifiée désormais comme une pathologie à part entière**, pas forcément psychologique mais aussi biologique, les études en cours montrent les liens de la fatigue chronique avec une déficience du système immunitaire. Elle concerne plus fréquemment les femmes et ses symptômes sont : un épuisement durable, un sommeil perturbé, des maux de tête et des douleurs musculaires.

Il n'existe pas de médicaments ciblés à l'heure actuelle, mais il est important de faire poser le diagnostic.

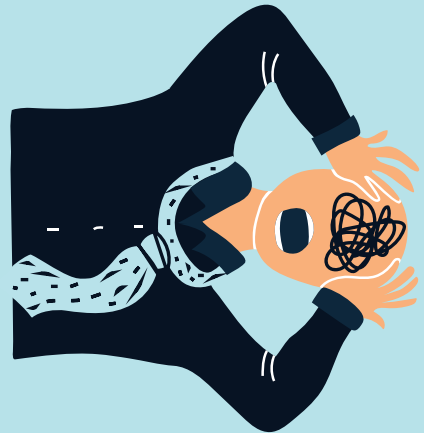


Le burn-out

Si l'Organisation Mondiale de la Santé l'a répertorié comme maladie en 2018, le burn-out, appelé aussi « **Syndrome d'épuisement professionnel** », est une pathologie contemporaine. C'est une spirale de dégradation qui entraîne un état d'épuisement physique (troubles du sommeil, tensions musculaires,...), psychique (isolement, repli sur soi) et émotionnel (peur, tension nerveuse) résultant d'une accumulation prolongée de stress liée aux activités professionnelles.

Le symptôme le plus concret est l'impossibilité soudaine de se lever pour s'activer, souvent précédé par une période de sur-activité pour rester performant et efficace quitte à remettre en question la vie privée.

Les soins reposent, avant tout, sur un arrêt de travail temporaire et du repos, mais aussi sur un suivi médical et psychologique.



Le plan épargne santé

C'était en 2008 : une étude scientifique menée par des chercheurs anglais de l'Université de Cambridge, sur plus de 20 000 personnes observées dans leur vie quotidienne pendant 14 ans, est arrivée à la conclusion que le respect d'une hygiène de vie minimale permettait de vivre plus longtemps. Depuis de l'eau a coulé sous les ponts, mais les conclusions persistent. Rien de mieux que de respecter les 4 principes suivants à la portée de tous : manger des fruits et des légumes frais, faire régulièrement de l'exercice physique, ne pas fumer et boire peu d'alcool.

12 ans plus tard, cela paraît relever du bon sens et s'inscrit dans une tendance très forte des recommandations sanitaires actuelles : prévenir plutôt que guérir ! Autrement appelées « Hygiène de vie », il s'agit de préconiser des mesures susceptibles de préserver une bonne santé en moyenne. Elles impliquent que chacun fasse des choix d'existence qui ont, en dehors de toute autre considération sociale, environnementale, professionnelle, un impact positif sur le bien-être physique ou moral de façon à capitaliser pour sa propre espérance de vie. En quelque sorte un plan épargne santé !

Manger moins pour manger mieux au bon moment

Avoir une alimentation équilibrée c'est parfois compliqué. Contraintes sociales, professionnelles, financières ou mauvaises habitudes : de multiples facteurs peuvent décourager les meilleures volontés du monde. Reste qu'un minimum de réflexes nutritionnels contraignants peuvent aider à gommer des habitudes néfastes.

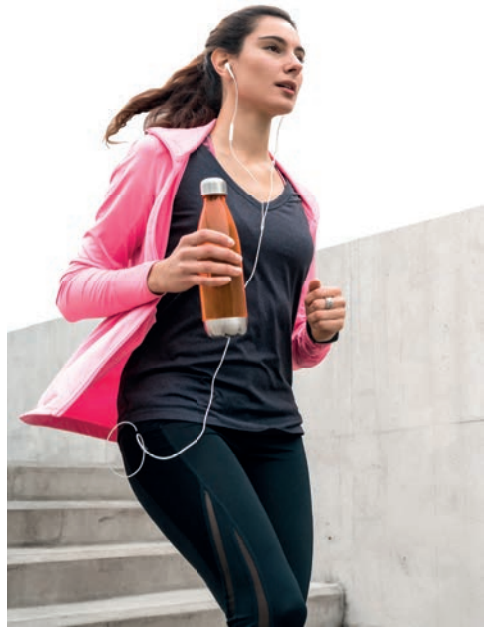


Par exemple : opter pour cuisiner des produits frais, en suivant les saisons pour avoir une alimentation variée et équilibrée, limiter la consommation de sucre (y compris dans les boissons), de sel (y compris dans les conserves) ou de gras (notamment à travers des aliments qui en contiennent déjà naturellement), renoncer au « grignotage » entre les repas (même si c'est pour calmer une montée de stress, il vaut mieux boire un grand verre d'eau) et, enfin, gérer la quantité de ce qui est mangé (moins, mais mieux !)

Être prévenant avec soi-même

S'appliquer des règles d'hygiène de vie, c'est bien ! Les adapter à ses propres capacités, forces et faiblesses, comportementales en matière de santé, c'est mieux ! Tout est une question d'ajustement pour trouver le juste équilibre, physique et psychologique, qui permettra de dépasser la sensation de s'imposer des contraintes, de se confronter donc à la frustration pour générer, au final, un sentiment de culpabilisation source de nombreux excès.

Le secret ? Regarder son hygiène de vie quotidienne sans sévérité extrême, ni attentionnisme exagéré, pour mettre en place des aménagements bénéfiques, même modestes tout en acceptant l'idée que parfois la règle sera transgressée (repas de famille, soirée entre amis, événement festif,...)



L'aide du Nutri-Score

Santé publique France a créé en 2017 une signalétique pour améliorer la compréhension des consommateurs sur les informations nutritionnelles des produits alimentaires. La déclaration nutritionnelle est obligatoire (règlement européen) mais, la plupart du temps, illisible sur les étiquettes. Nutri-Score est un logo, facilement repérable et déchiffrable sur le packaging des produits, qui montre une échelle de 5 couleurs et de 5 lettres facilement compréhensible par le plus grand nombre.

Le vert foncé et la lettre A correspondent à une excellente valeur nutritionnelle, conforme aux recommandations du ministère de la santé, à l'opposé de la couleur rouge.

Nutri-Score est affiché par des producteurs et des marques qui sont volontaires.

Activité physique : un atout santé



Toute personne qui a un jour traversé un épisode de mollesse teinté de blues a eu la chance d'entendre cette parole amicale « Allez ! Bouges toi ! ».

Ce conseil avisé, relevant du bon sens commun, est aujourd'hui confirmé par des études scientifiques de haut niveau. L'activité est vivement recommandée pour se maintenir en forme physique et mentale. Car, ce que l'on sait aussi, c'est, qu'à l'opposé, une trop grande sédentarité, largement favorisée par les modes de vie actuelle, contribue à l'apparition de maladies chroniques comme le diabète de type 2, les risques cardiovasculaires ou neuro-dégénératifs, les rhumatismes, voire certains cancers. Or, l'activité physique, n'est pas que du sport. Des tâches quotidiennes au foyer ou au travail peuvent être autant d'occasions de remuer son corps, de gérer son souffle et d'oxygéner ses poumons.

L'important, c'est la régularité et la progression pour accroître l'intensité de l'effort. Ainsi, depuis 2017, la « prescription de sport » pour les personnes atteintes d'Affections de Longue Durée (ALD) est une réalité, prise en charge par la sécurité sociale poussant certains hôpitaux à ouvrir des consultations dédiées.

Commencer tôt !

À les regarder jouer, se courser, s'attraper, sauter, grimper, beaucoup d'adultes les envient et s'extasient devant l'énergie déployée spontanément par les enfants. C'est que, dès leur plus jeune âge (en dessous de 5 ans) il est recommandé de leur permettre de se dépenser au moins 3 heures par jour. Les initiatives sur la pratique d'une activité physique des gamins se sont multipliées ces dernières années avec, par exemple, les « bébés nageurs » (prise de conscience du corps) ou encore les « baby sports » (éveil corporel et situation dans l'espace).

Les professionnels sportifs recommandent d'attendre l'âge de 7 ans pour le choix d'une pratique sportive qui permettra de les accompagner dans leur croissance, de stimuler leurs méninges et de faire l'apprentissage du collectif !

« Sportez-vous bien » jusqu'au bout

Pratiquer une activité physique au moins 3 heures chaque semaine, ou de façon intense 3 fois 20 minutes hebdomadaires, diminuerait de 30 % le risque de décès prématuré ! Invoquer la vieillesse pour ne pas bouger, n'est plus recevable à notre époque. Les preuves, les voici : pratiquer de la gymnastique douce, à son rythme, permet de conserver un bon équilibre, d'éviter les chutes et les fractures du col du fémur (moins 50 % de risques chez les femmes actives).

Faire des mouvements avec régularité stimule la fonction osseuse, freine la fonte musculaire, si caractéristique de l'avancée en âge, et l'ostéoporose, à condition de s'alimenter de façon équilibrée.

Entretenir sa forme

11

Avec l'activité physique pas de compromis possible : jamais le visionnage d'un match ou d'une compétition sportive sur un écran de télé avachi sur son canapé n'aura les mêmes vertus bienfaitrices sur votre santé. Alors, il faut s'astreindre autant que possible à en pratiquer même quand on est adulte et soumis aux obligations quotidiennes.

En 2015, un tiers des français affirmaient pratiquer un sport au moins une fois par semaine. Autres informations dévoilées par cette étude : au plus les français sont diplômés et au plus ils pratiquent un sport, et au plus leur niveau de vie est élevé et au plus ils ont accès à des disciplines onéreuses comme le nautisme, le ski ou encore les sports motorisés.

Pour les plus réfractaires aux inscriptions en clubs spécialisés et cours collectifs, il existe sur Internet une multitude d'accès gratuits à des cours en ligne : alors pourquoi s'en priver ?



Le sommeil

un bon remède

Les recherches scientifiques effectuées sur le sujet depuis un demi siècle, et plus récemment avec les nouvelles technologies d'imagerie, le confirment : le sommeil joue un rôle important sur l'équilibre global de la santé. C'est la forme la plus aboutie du repos humain. Récupération physique et mentale assurée, si chacun lui consacrait un tiers de son temps pour réguler harmonieusement son rythme de vie. Pourtant, sa quantité et sa qualité varient d'une personne à l'autre en fonction de ses environnements, de son hygiène et de son rythme de vie, voire même, pour les plus récentes études, de son hérédité.

C'est connu, certains se sentent « plutôt du matin » d'autres « du soir ». Quoi qu'il en soit, la durée du sommeil varie au cours de la vie : les phases dites « lentes » (premiers cycles) et « paradoxales » (derniers cycles) sont plus profondes jusque vers 20 ans. Ils deviennent plus légers et plus courts avec l'âge expliquant ainsi l'augmentation des troubles du sommeil avec le vieillissement. Il est clair qu'une mauvaise qualité et quantité de sommeil influe sur l'état de santé : irritabilité, symptômes dépressifs, prise de poids, hypertension ou infection... Sans doute la vérification de l'adage populaire « Qui dort, dîne ! ».

Les Français, petits dormeurs ?

L'alerte a été donnée en 2019 par Santé Publique France : les Français dorment de moins en moins (12637 personnes de 18 à 75 ans interrogées par téléphone). Entre 2010 et 2017, ils auraient passé près de **20 minutes en moins** dans les « Bras de Morphée » (référence à la mythologie grecque, où Morphée était le dieu des songes).

La durée moyenne quotidienne de sommeil serait passée sous la barre fatidique des 7 heures recommandées par les autorités de santé. Beaucoup de Français seraient en manque de sommeil car ils se couchent trop tard (23h15) par rapport à l'heure du lever relativement tôt (6h48).

Autre donnée de l'étude : les femmes sont plus fréquemment en dette sévère de sommeil non compensée. En clair, cela signifie qu'il y a, pour elles, plus de 90 minutes d'écart entre le sommeil réel et le sommeil idéal ...



Et gros consommateurs de somnifères !

2020 a vu la consommation moyenne de somnifères augmenter en France : + 6,9 % lors de la première semaine de mai par rapport à la même semaine 2018/2019. Reste que ces dernières années la consommation nationale avait été mieux gérée, même si en 2015 nous étions classés au 3^e rang de 8 pays européens pour la consommation d'hypnotiques, derrière la Suède et la Norvège. Les pires des insomnies sont les chroniques, celles qui se produisent au moins 3 fois par semaine pendant au moins un trimestre. A ce stade, il est recommandé de consulter son médecin pour une prise en charge spécifique et individualisée. Les somnifères, prescrits de manière adaptée et sur une courte durée, peuvent constituer une aide transitoire, mais ils ne suffisent pas !



Bonne nuit !

6h42 minutes de sommeil en semaine en 2017, contre 7h09 minutes en 2010 : durée moyenne du sommeil selon les chiffres de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Alors voici quelques conseils pour mettre un maximum de chances de son côté pour bien dormir :



Éviter les activités sur écran dans son lit



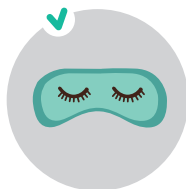
Faire une sieste récupératrice l'après-midi*



Doser sa consommation de boissons excitantes dans la journée (café, thé ...)



Manger léger le soir



Dormir dans l'obscurité et à 18°C maximum dans la chambre

*(maxi 20 à 30 minutes) sans culpabiliser, quand la nuit précédente a été mauvaise

Les personnes vulnérables

Vivre vieux, vivre mieux

Avec les progrès des connaissances scientifiques et les innovations technologiques, la santé s'affirme comme un secteur d'activité à part entière qui progresse en tout : qualité des soins, amélioration des prises en charge, innovation des équipements et des technologies.

Bref, l'époque est caractérisée par un allongement de la durée de vie moyenne pour la satisfaction du plus grand nombre. Reste que cette médaille a son revers : plus âgés, certes, mais plus vulnérable également et en matière de santé, une population devenant avec l'âge, polypathologique : à partir de 75 ans, la présence simultanée d'au moins 2 maladies chroniques est très fréquente. Si le maître mot reste l'autonomie et le maintien à domicile autant que possible, il est nécessaire d'organiser et d'adapter la continuité des soins et des prises en charges pour répondre aux besoins de chacun afin de favoriser le « vivre vieux et le vivre mieux » !



Les Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD)

Ils s'adressent à des personnes de plus de 60 ans fragiles, vulnérables et dépendantes qui ont besoin de soins et d'aide au quotidien. 600 000 personnes y vivaient en 2017 dans 7200 établissements. Leurs prestations minimales sont définies par la loi : hôtelières, restauration, blanchissage, animation de la vie sociale. Peuvent s'y ajouter d'autres services facturés en plus du prix affiché par les établissements. Sous le contrôle d'un médecin coordonnateur, une équipe de professionnels prend en charge les soins et les actes d'assistance aux personnes hébergées en Ehpad. Mais, elles conservent le libre choix de leur médecin traitant à condition que ce dernier ait signé une convention avec l'établissement pour y intervenir. Il est désormais possible dans plusieurs départements de faire une, ou plusieurs demandes d'admission en Ehpad grâce à Internet et un site baptisé ViaTrajectoire.



L'Hospitalisation À Domicile (HAD)

Comme son nom ne l'indique pas, l'HAD a le statut juridique d'un établissement de santé au même titre qu'un hôpital public ou privé. Les professionnels interviennent sur prescription médicale au lieu de vie des patients (domicile, Ehpad,...) qui ont besoin d'une continuité de leurs soins ainsi que d'une équipe coordonnée et pluridisciplinaire.

Parmi les prises en charge autorisées en HAD, les plus fréquentes sont les soins techniques de cancérologie, les soins palliatifs, les pansements complexes, les soins spécifiques comme le « nursing lourd » (hygiène, prévention des escarres,...) et les traitements intraveineux.

En 2018, parmi les patients qui en ont bénéficié, plus d'un quart avaient 80 ans ou plus. Pourtant, si les interventions de l'HAD se font encore aujourd'hui en sortie d'hospitalisation, l'objectif, à terme, serait qu'elles évitent l'admission et les séjours complets à l'hôpital pour ces publics.



MDPH : la référence pour les personnes handicapées

Toutes générations confondues, les Maisons Départementales des Personnes Handicapées (une par département depuis 2006) est le lieu unique d'information, d'orientation et de reconnaissance des droits.

Dans chacune d'elle, une équipe pluridisciplinaire reçoit les familles : médecins, infirmiers, ergothérapeutes, psychologues, travailleurs sociaux, spécialistes de l'inclusion scolaire ou de l'insertion professionnelle... est chargée d'évaluer leurs besoins.

Dans chaque département également, elle met en place une Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées (CDAPH) pour examiner les demandes et décider de l'attribution des aides, droits et prestations. Actuellement, le conseil national de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA) pose les jalons d'une 5^e branche de la sécurité sociale qui correspondrait à un « service public de la vie quotidienne » au service des personnes âgées en perte d'autonomie et des personnes handicapées pour les accompagner de manière fluide dans leur parcours de vie et leur égalité sur les territoires.

Concrètement, cela pourrait aboutir à des conventions signées avec les départements sur des objectifs communs d'un département à l'autre pour réduire les inégalités, tout en tenant compte de leurs spécificités.

Les aidants, médiateurs de vie

Acteurs de première ligne auprès des personnes en perte d'autonomie, le nombre des proches aidant (en vérité une majorité de femmes en activité professionnelle) s'accroît en France. Depuis 2015, ils bénéficient d'un droit au répit : un temps de repos dans leur accompagnement et une prise en charge des aidés (accueil temporaire en EHPAD, aides à domicile et financières dont l'Allocation Personnalisée à l'Autonomie). L'aidant en activité depuis deux ans dans une entreprise, peut prendre un congé (ni reportable, ni refusable par l'employeur, ni rémunéré,



ni pris en charge) de 3 mois renouvelables dans la limite d'un an sur l'ensemble d'une carrière. Lui sont accordés également des formations ou une Validation des Acquis de l'Expérience et le système de retraite prévoit des compensations quand leur parcours professionnel a été interrompu.

Le modèle français ...

L'actualité récente autour de la pandémie a montré que les périodes de crise sont les plus propices à mettre en avant les améliorations qu'il est toujours possibles d'apporter aux organisations de santé. Pourtant, dans ses fondements, le système de santé « à la française » est un des plus généreux au monde. Son organisation repose sur des structures multiples et variées en charge de l'accueil et de la prise en charge. Une valeur est fondamentale dans ce système : chacun doit avoir la liberté de choisir son médecin traitant, ses spécialistes, son hôpital ou sa clinique, son lieu d'hébergement (EHPAD, Maisons de repos, domicile,...) dans le secteur public ou privé. En 2017, la France comptait un peu moins de 3200 lieux où être accueillis sur la base d'une organisation par région. Représentantes de l'état dans chacune d'entre elle, les Agences Régionales de Santé (ARS) ont pour mission de rationaliser l'offre de soins en la modernisant et de veiller à la bonne gestion des dépenses hospitalières et médicales.

Les Groupements Hospitaliers de Territoires

Mis en place par la Loi de Santé de 2016, ces Groupements Hospitaliers de Territoires (GHT) fédèrent entre eux des établissements de santé publics (les établissements privés peuvent en être des partenaires). Ils se coordonnent autour d'une stratégie de prise en charge commune et graduée des patients localisés sur une même zone. Les responsables de santé (gestionnaires, administratifs, médicaux) sous la responsabilité des ARS formalisent ainsi un projet médical partagé spécifique à leur population dans le but d'améliorer leur offre de soins. En toile de fond de cette nouvelle organisation territoriale : la mutualisation des équipes médicales et un repositionnement des activités entre différentes structures de santé. Il est donc, désormais, question de « parcours de santé » pour les patients sur un même GHT et non plus seulement de l'accueil dans une structure. Il y en a aujourd'hui 135 en France qui gravitent chacun autour d'un établissement de référence.

Centre Hospitalier Universitaire : pourquoi faire ?

En matière d'hôpitaux publics, le fleuron des établissements nationaux sont les Centres Hospitaliers Universitaires (CHU). Il y en a 30 en France (+ 2 Centres Hospitaliers Régionaux). Créés en 1958, ces hôpitaux publics de grande taille assument non seulement des missions de soins pour les patients, mais aussi de formation pour les professionnels de santé ainsi que des missions scientifiques de recherche qui explique leur rattachement à une université. Ainsi, les « professeurs » de CHU sont-ils non seulement médecins, mais aussi enseignants (faculté de médecine entre autre) et également chercheurs.

De par leurs missions, les CHU disposent de plateaux et de moyens techniques de pointe, de laboratoires développés et leurs services souvent hyper spécialisés sont éclatés sur plusieurs sites autour des grandes villes où ils sont installés. Et enfin, c'est en CHU, qu'un certain nombre d'étudiants en santé complètent leurs études théoriques par des stages au lit du patient (médecins, chirurgiens dentistes, sages femmes, pharmaciens, infirmiers, aide-soignants, manipulateurs radio et autres professions paramédicales).



Allo, docteur ? Y'a quelqu'un... ?

Les soins de premier recours sont ceux apportés par les médecins généralistes. En 2019, on en dénombrait plus de 101 000 en France, dont 48 % de femmes et une moyenne d'âge en exercice de 47 ans pour elles et de 55 ans pour eux. De plus en plus, les généralistes sont salariés (43% en 2019 contre 34 % en 2018) au détriment de l'exercice en libéral (45 % aujourd'hui contre 58 % en 2018).

La notion de « désert médical » qui a émergé ces dernières années se base sur des calculs qui croisent plusieurs facteurs : devoir parcourir plus d'une dizaine de kilomètres pour trouver un médecin généraliste, attendre plus d'une semaine pour obtenir un rendez-vous et une mauvaise accessibilité à des services spécialisés (urgences, dentaires, pharmacie, etc.)

En 2018, on dénombrait 153 médecins généralistes en France pour 100 000 habitants, 187 spécialistes et 64 chirurgiens dentistes. Parmi les solutions explorées pour freiner cette désertification : le développement des Maisons de soins, les consultations à distance et le déploiement de « super-infirmières » appelées « infirmières de pratiques avancées ».

Mieux **vaut prévenir** que **guérir** !

C'est une des grandes tendances sanitaire actuelle : plutôt que de voir la population tomber malade, s'organiser collectivement pour prévenir la survenue des maladies. L'une des clefs de voûte des actions menées dans ce sens repose sur la communication autour de la prévention pour sensibiliser le plus grand nombre de personnes possibles. Menées par des acteurs différents qui unissent leurs efforts (ministère de la santé, communes, sécurité sociale, etc.), ces campagnes de pub pédagogiques informent sur les dangers du tabac, les risques des Infections Sexuellement Transmissibles (IST), l'alimentation équilibrée, etc.

Les assureurs (mutuelles, complémentaires) ne sont pas en reste qui commencent à développer des formules de remboursement incitatives sur des postes de prévention ignorés par la sécu. De cette nouvelle approche de la santé, naissent des nouveaux acteurs, les « patients experts », se développe « l'éducation thérapeutique » et se déploient les objets connectés autosurveillants.

Les patients experts

Depuis les années 2000, ils sont devenus des partenaires à part entière du système de santé. Avec les nouvelles technologies, ils sont devenus actifs grâce à leur parcours de soin et disposent d'une compétence essentielle : être eux-mêmes malades. Ils se répartissent en 3 catégories : le « patient expert » de lui-même pour lui-même, sur lequel les soignants peuvent s'appuyer, le « patient ressource » pour les autres malades intervenant à la demande des soignants et, enfin, le « patient aidant » qui agit au sein d'associations. Leur engagement, leur expérience et la connaissance qu'ils ont de leur pathologie a fait évoluer les relations soignés/soignants et stimule la maturité des malades. Ils peuvent animer des ateliers, se réunir avec des soignants ou, contribuer à la rédaction de documents d'information.

Leur grande force est celle des mots qu'ils mettent sur les maux pour faciliter les compréhensions du plus grand nombre.



L'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP)

Entrée aujourd'hui dans les parcours de soins des personnes atteintes de maladies chroniques, c'est une révolution douce qui a profondément modifié leur environnement. L'ETP serait née dans les années 20 avec les premiers traitements à l'insuline pour les patients diabétiques de type 1. Elle repose sur le principe de la préservation d'une qualité de vie la plus élevée possible, malgré les obstacles dressés par la maladie et les traitements.

Comment ? En apprenant au patient les compétences qui lui permettront de gérer au mieux son quotidien y compris en parvenant à surmonter des problèmes complexes. En fait, le patient apprend à se soigner et, ce, grâce à la pédagogie active des soignants qui lui « transmettent » une partie de leur savoir.

Où y avoir accès ? Dans les maisons et pôles de santé, centres de santé, cabinets de soins médicaux et paramédicaux, dans les établissements de santé publics et privés et dans les associations et structures intermédiaires.



Les objets connectés de santé

De plus en plus fiables et sensibles, ces objets connectés nous accompagnent à travers des montres, des bracelets, des téléphones, voire même des vêtements. Ils participent aussi, à leur façon, aux nouveaux comportements que nous adoptons vis-à-vis de la santé. Truffés de puces informatiques, les données, captées directement sur notre corps, sont croisées et comparées avec des milliers d'autres, via des connexions avec des sites spécialisés, pour mesurer nos performances et nous en informer. Pour le futur, les ingénieurs planchent à les rendre efficaces sur l'apnée du sommeil, la détection des arythmies cardiaques, l'endométriose ou encore la pression artérielle.



La **médecine** et les **nouvelles technologies**

Internet, sites, réseaux sociaux, ordinateurs, téléphones portables : toutes ces innovations technologiques qui évoluent très rapidement transforment les pratiques des médecins, les comportements des malades et l'organisation de l'offre de soins. La santé publique est en pleine mutation.

Ces outils qui permettent une communication accélérée participent au développement de la prise en charge de l'ambulatoire (soins de courte durée sans hospitalisation), réduit les distances entre les professionnels de santé et les malades (télémédecine) et a fait naître une nouvelle richesse : les données de santé.

Ces informations codées qui transitent à chaque consultation, chaque analyse, chaque achat de médicaments sont très convoitées. En 2018, a été promulguée une loi relative à la protection de ces informations. Son objectif : permettre au citoyen de garder le contrôle de ses données personnelles et renforcer la responsabilité des organismes qui les gèrent.

Le Dossier Médical Partagé (DMP)

Ce carnet de santé numérique personnel, gratuit, partagé, sécurisé est toujours accessible. Nominatif, il est consultable sur Internet et via une application téléchargée sur téléphone mobile.

Il est actualisable par l'enregistrement de nouveaux documents mais son propriétaire peut masquer certaines données et ne les rendre accessibles qu'aux professionnels qu'il aura autorisés. Le DMP contient notam-

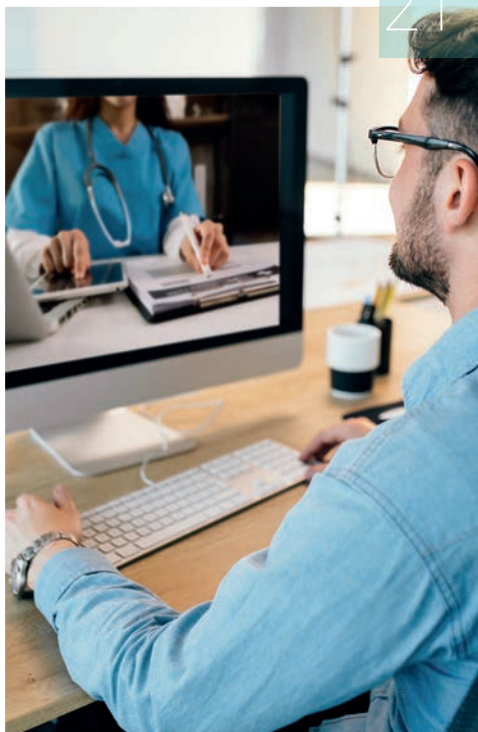
ment les antécédents médicaux, l'historique des remboursements, d'éventuels signalements d'allergies, les traitements en cours, un volet médical de synthèse, les lettres de liaison en cas de séjours à l'hôpital, les comptes-rendus, les résultats d'examen (radios, analyses biologiques...), la mention du don d'organes, les directives anticipées pour la fin de vie, etc. Le DMP n'est pas obligatoire.



La télémédecine

Elle permet aux patients de bénéficier d'une consultation à distance, mais elle facilite aussi le dialogue en ligne entre des professionnels de santé de diverses spécialités. Elle complète de plus en plus la visite classique dans le cabinet du médecin à condition d'être équipé d'un ordinateur et/ou d'un téléphone portable. Poser un diagnostic, suivre un patient à risque ou surveiller l'état de santé d'un malade, solliciter un avis spécialisé, préparer une décision thérapeutique, prescrire, réaliser des prestations ou des actes : tout cela est possible avec la télémédecine.

En 2018, entrée dans le droit commun des pratiques médicales, la téléconsultation (consultation à distance par vidéotransmission entre un patient et un médecin, quelle que soit sa spécialité) est désormais remboursée par l'Assurance maladie ouvrant ainsi l'accès à des spécialités de pointe au plus grand nombre.



La e-prescription

Elle ne devrait entrer en vigueur qu'en 2024, mais l'ordonnance (ça ne s'invente pas!) autorisant officiellement la généralisation de la e-prescription est parue au Journal Officiel en novembre 2020.

Concrètement, cela signifie que les prescriptions de soins, de produits de santé ou de prestations, effectuées par les professionnels de santé autorisés à en faire, pourront être dématérialisées et transmises par voie électronique à leurs destinataires.

C'est l'Assurance maladie qui assurera la conception et la mise en œuvre du traitement des données nécessaires au bon fonctionnement du dispositif. Cette e-prescription ne sera pas autorisée au sein des établissements de santé.

Les vaccins

À l'origine de la seringue était la « poire à lavements »...

Depuis l'Antiquité l'être humain s'est intéressé à « l'injection » de produits dans son corps. Selon les écrits, c'est en observant les mœurs animales, que l'idée du clystère lui est venue, nom savant de la poire à lavements.

Les Egyptiens utilisaient ces instruments constitués d'un vessie animale et d'un bout de roseau pour introduire par voie rectale les potions nécessaires à l'embaumement des défunts. L'objet disparaîtra d'Occident au haut Moyen Age où l'appellation « ceringue » fait son apparition entre le 12^e et 13^e siècle désignant en fait un clystère à piston. Généralement en étain, il existait aussi en porcelaine pour les malades les plus fortunés.

C'est à la Renaissance que le verbe « injecter » se vulgarise en même temps que l'idée d'introduire directement des « médicaments » dans le corps humain. Les guerres napoléoniennes vont développer les recherches pour apaiser les souffrances des soldats en introduisant au mieux de la morphine dans l'organisme.

Pourtant, il faut attendre 1841 pour voir apparaître la seringue à aiguille mise au point par Charles Pravaz en France. Elle est en argent et en verre, pour garder visible la quantité de substance injectée et est utilisée essentiellement en piqûre sous-cutané.

11 obligatoires

L'article 49 de la loi de financement de la sécurité sociale, a décrété l'obligation de 11 vaccins pour tous les enfants de moins de deux ans, nés au 1^{er} janvier 2018. L'objectif de cette décision de santé publique étant d'enrayer les risques liés aux maladies infectieuses qui connaissent de nouvelles poussées comme, par exemple, la rougeole qui a touché des milliers de personnes en 2008 et 2011. Concrètement, cela représente une dizaine d'injections étalées sur deux ans pour les gamins.

Ces « 11 obligatoires » protègent contre les maladies suivantes : la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, la coqueluche, l'hépatite B, la rougeole, les oreillons, la rubéole, la bactérie *Haemophilus influenzae* de type B, le pneumocoque et le méningocoque C. Depuis juin 2018, un justificatif doit être fourni par la personne responsable de cette obligation vaccinale, avant toute admission ou maintien dans une école, une garderie, une

colonie de vacances ou toute autre collectivité d'enfants. Si une contre-indication à un de ces vaccins est reconnue, elle doit être certifiée par un médecin. Pour les enfants nés avant le 1^{er} janvier 2018 seuls les vaccins contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite restent obligatoires. Enfin, les personnes responsables qui s'opposent à cette vaccination obligatoire ne sont pas passibles d'une sanction pénale spécifique, mais peuvent faire l'objet de poursuite dans la mesure où leur refus met l'enfant concerné en danger en même temps que celle des autres enfants par des maladies que le vaccin aurait pu éviter.

Une fabrication sous haute surveillance

Le schéma de fabrication d'un vaccin en France est organisé autour d'étapes précises, normées et encadrées dont l'objectif fondamental est d'en garantir la sécurité. À la base de ce processus un double contrôle : celui du fabricant (le laboratoire) et celui de l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé (ANSM).

En tout, ce sont près de 200 contrôles qui sont exercés sur un lot de vaccins dont la production prendra en moyenne de 6 mois à près de 2 ans.

Par comparaison, la fabrication d'un lot de médicaments classiques prend de 1 à 6 mois. De la recherche initiale pour la mise au point du vaccin, en passant par les essais cliniques pour l'évaluer (d'abord sur des modèles puis sur des volontaires), jusqu'à sa production, son conditionnement et sa commercialisation, il devra avoir obtenu une autorisation officielle de l'ANSM qui exerce des contrôles multiples tout en les réactualisant régulièrement pour s'assurer des bénéfices du vaccin dans le temps.



Le vaccin à ARN messager : le nouveau venu

Jusqu'à présent les vaccins étaient principalement fabriqués à partir de virus et de bactéries inactivés injectés à faible dose pour « entraîner » le système immunitaire à les combattre.

Mais, la lutte contre la pandémie contre la Covid-19, véritable course contre la montre, a mis en lumière un nouveau type de produit : le vaccin à ARN (Acide Ribo Nucléique) messager.

Dans le cas du Covid, c'est un fragment de l'ARN du virus qui est retenu, modifié chimiquement et entouré de nanoparticules de lipides (graisse). Il pénètre ainsi plus facilement dans les cellules qui vont le décrypter ce qui déclenche la réponse immunitaire. D'autres vaccins de ce type sont actuellement en phase d'essais cliniques contre certains cancers, la grippe et la rage.

L'urgence, le SAMU et les pompiers

Du non-stop hospitalier

Ce qui caractérise les urgences dans un hôpital c'est l'accueil 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 de toute personne en demande de soins. Les professionnels de santé qui y travaillent ont pour mission de traiter en priorité les besoins de soins immédiats, susceptibles d'engager le pronostic vital et/ou fonctionnel des personnes qui s'y présentent.

Une situation qui quelles que soient les circonstances, nécessite l'intervention d'un médecin formé à la prise en charge des urgences et les besoins de soins urgents.

Ces dernières années, la spécialité a évolué et, avec elle, l'organisation des services de l'hôpital, pour maintenir un accueil et une prise en charge de qualité malgré l'augmentation significative du nombre de passages de personnes dont les soins ne revêtent pas toujours un caractère d'urgence.

En 2018, un comptage a fait état de près de 22 millions de passages aux urgences sur l'année en France, soit une progression de 15 % par rapport à 2013.

Selon un sondage (IPSOS 2019 pour la Fédération Hospitalière de France) plus de 40 % des français reconnaissent avoir recours aux services d'urgence pour des raisons inadéquates : difficultés d'obtention d'un rendez-vous avec le généraliste, accès aux examens complémentaires sur place, etc.

Selon un rapport de 2015, les publics qui viennent aux Urgences se répartissent comme suit : 10 % de cas graves, entre 35 et 40 % pour de la traumatologie, 20 % des patients viennent aux urgences fautes d'avoir trouvé une autre réponse à leur problème.



Le Service d'Aide Médicale Urgente (SAMU)

C'est le 15, ou le 114 pour les personnes sourdes malentendantes qui répond aux SMS et aux mails, est à l'écoute 24h/24 pour apporter une aide besoins de santé de tous. La SAMU effectue une régulation dont la mission est de répondre à toute demande médicale adaptée aux différents niveaux de gravité et d'urgence : conseils, envoi d'une équipe SMUR ou renvoi à une consultation médicale, les SAMU secourent également les victimes de situations exceptionnelles :

accidents graves, catastrophes naturelles, attentats, etc. En cas d'appel au 15, les premiers interlocuteurs en ligne sont les régulateurs qui orientent à bon escient les appels en fonction du besoin. Tous les appels qui aboutissent aux 15 sont identifiés et enregistrés. Exemples d'urgences vitales qui peuvent justifier un appel : être en présence d'une personne inconsciente ou/et avec des difficultés respiratoires ou ne respirant plus ou/et qui se plaint de douleurs dans la poitrine ou/et d'une personne saignant beaucoup ou/et d'une personne brûlée,... Il est important de répondre le plus précisément possible aux questions du médecin régulateur pour une plus grande efficacité de l'intervention : la victime est-elle consciente ? répond-elle à des ordres simples (donner son nom, serrer la main, donner la date,...)



ou uniquement à des stimulations douloureuses ? a-t-elle une respiration altérée ou est-elle en arrêt respiratoire ? présente-t-elle des signes de défaillance cardio-vasculaire (pâleur, pouls rapide...) ? L'usage abusif du 15 constitue une infraction, susceptible de sanctions, selon l'article 223-5 du Code Pénal qui prévoit sept ans d'emprisonnement et une amende conséquente.

Pin-Pon, Pin-Pon, Pin-Pon ...

Tout un chacun et chacun a joué aux pompiers étant enfant parce que leurs missions d'aide et de secours sont enracinées dans la culture populaire française. Ils exercent leurs activités sous deux statuts : les volontaires engagés en même temps qu'ils conservent une autre activité (professionnelle, sociale,...) et les professionnels, fonctionnaires territoriaux recrutés suite à la réussite à un concours du SDIS (Service). 85% de leurs interventions concernent du secours d'urgence aux personnes (secours aux victimes et accidents de la circulation).



Chiffres 2019

(source : Sapeurs-Pompiers de France)

En prenant en compte les sapeurs-pompiers militaires, l'effectif national est de

253.000 personnes

16 % de professionnels,

79 % de volontaires,

5 % de militaires.

1 sapeur-pompier sur 6

est une femme.

Elles et ils ont effectué :

4.820.000 interventions sur toute la France, soit

une intervention

toutes les 6 secondes et demi

4.095.000 secours d'urgence aux personnes dont

293.700 accidents de la circulation

348.000 opérations diverses

Les **coûts** de la **santé**



C'est un des paradoxes du secteur : au plus il innove, il découvre, au plus l'espérance de vie progresse, au plus le nombre de bénéficiaires s'accroît et, donc, au plus les besoins augmentent.

En activité exponentielle, compte tenu du vieillissement continu et général de la population, la santé a des coûts élevés sur l'échelle comptable d'un état et engrange des bénéfices humanistes inestimables. Or, dans l'éventail européen des dépenses, c'est la France qui consacre le plus d'argent à la santé de ses citoyens : en 2019, 13 % de sa richesse nationale, soit 1,4 point de plus que la moyenne des 27 autres pays.

208 milliards d'euros dépensés dans l'hexagone cette année-là, financés à plus de 78 % par la sécurité sociale et plus de 13 % par les organismes complémentaires (mutuelles, assurances et institutions de prévoyance).

Résultat : le reste à charge pour chaque français se situe autour de 215 € par habitant, ce qui en fait les citoyens bénéficiant de la meilleure prise en charge en Europe !

La Sécu ? Vitale !

L'assurance maladie obligatoire (AMO), qui concerne le remboursement des soins, n'est qu'un des 5 services de la sécurité sociale (accidents du travail, allocations familiales, retraites et autonomie).

Cette idée d'une protection pour chaque citoyen confronté à la maladie remonte à 1928. En 1930, les premiers à bénéficier d'une couverture globale sont les salariés de l'industrie et du commerce et c'est en 1944 que le Conseil National de la Résistance propose de l'étendre à tous, ce qui sera fait en octobre 45.

Naissance de la carte Vitale, 1998. Depuis 2004, avec le parcours de soins coordonnés, chaque assuré doit aller consulter son « médecin référent » avant de se rendre chez un spécialiste sous peine d'être moins bien remboursé.

La même année est instaurée une participation forfaitaire à la Sécu de 1€ dès l'âge de 18 ans. La première franchise médicale date de 2008, suivie d'une nouvelle en 2011 et, depuis 2012, les remboursements sont gérés par Internet.

Enfin, la Protection Universelle Maladie (PUMA) qui voit le jour en 2016 s'applique aux personnes majeures en situation régulière cotisant à partir de revenus d'activités ou de revenus de remplacement et disposant d'un résidence stable.



Les complémentaires santé

Plus de 95 % des français ont une assurance maladie complémentaire auprès de laquelle ils cotisent sur la base d'un contrat. Parmi eux, plus de 5 millions bénéficient d'une couverture maladie universelle complémentaire (CMU-C). Le rôle de ces organismes est simple : compléter les remboursements de la sécurité sociale et, aussi, participer au financement des dépenses induites par la liberté tarifaire (dépassement d'honoraires, tarifs libres).

Trois grandes familles de complémentaires santé se partagent le marché : les mutuelles (sociétés solidaires à but non lucratif), les assureurs privés (sociétés à but lucratif) et les instituts de prévoyance (gérés par les partenaires sociaux à part égale avec les salariés et l'entreprise). Désormais, les employeurs de toutes les entreprises, quelle que soit leur taille doivent financer la moitié du coût du contrat d'une complémentaire santé collective assurant une couverture minimale des frais de santé (ticket modérateur, forfait journalier hospitalier, soins dentaires, forfait optique...). En 2018, plus de 470 structures de complémentaires étaient recensés en France.

Les thérapies innovantes

La mise au point de vaccins contre le virus de la Covid-19 en moins d'un an reste une exception mondiale « exceptionnelle » dans l'univers scientifique.

En effet, la recherche médicale, et avec elle tous les programmes de recherche, est une discipline au long cours. Entre l'idée du médecin/chercheur/scientifique et l'heure de son application concrète au bénéfice des malades, une dizaine d'années se sont facilement passées. En dehors de la complexité des questions à résoudre liées aux causes multiples des maladies, les procédures qui encadrent les programmes de recherche sont extrêmement rigoureuses et sanctionnées par la loi.

La vérification de la fiabilité de nouveaux médicaments, ou de nouvelles thérapies, ou de nouveaux dispositifs médicaux sont longues et très pointues pour garantir leur innocuité pour l'homme. Mais une fois validé, ces années de travail menées par des équipes souvent pluridisciplinaires, mettent en lumière des innovations qui ouvrent de nouveaux espoirs.

Les pouvoirs du microbiote

C'est probablement la connaissance scientifique la plus prometteuse dont le grand public a entendu souvent parler sous l'expression de « deuxième cerveau » : le microbiote intestinal et, à travers lui, les ressources thérapeutiques possibles liées aux milliards de ses micro organismes vivants (près d'un milliard d'espèces différentes) constitués de bactéries, de levures et de virus. D'études en observations, il est maintenant certain qu'un tiers de ce microbiote est identique à l'ensemble des humains et que deux tiers seraient spécifiques à chacun d'entre nous.

Ses fonctions concernent la digestion (il dégrade les aliments complexes) mais aussi le « dialogue » en continu avec le système immunitaire pour nous protéger des agents infectieux. Des recherches en cours pointent également ses actions en matière de croissance, de satiété, de lutte contre la douleur, de sensibilité au stress, ...

Il est prouvé qu'un microbiote défaillant ou perturbé peut expliquer l'apparition de pathologies comme les maladies inflammatoires chroniques des intestins ou encore l'obésité. Plus surprenant, des recherches récentes s'intéressent à son influence possible dans de nombreuses maladies neuropsychiatriques : autisme, schizophrénie, troubles bipolaires et dépression chronique.

Bref, soigner par le microbiote est une piste de recherche foisonnante, même, si pour l'instant les résultats ne sont pas probants à part pour la greffe de microbiote, via la transplantation fécale qui, elle, a déjà fait ses preuves et se pratique de plus en plus.

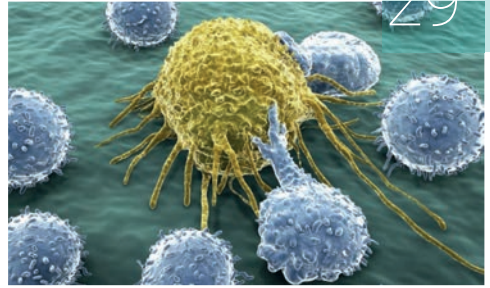


Cancer : la révolution des cellules CAR-T

Ces cellules CAR-T sont des nouvelles armes de pointe déjà utilisées dans le traitement de leucémies de l'enfant, du jeune adulte et de lymphomes de l'adulte.

Le principe est le suivant : des globules blancs, des lymphocytes T, spécialisés dans la reconnaissance et la destruction de cellules tumorales, sont prélevés chez le malade, puis ils sont « améliorés » par la modification de leur patrimoine génétique, cultivés en grande quantité, et, finalement, réinjectés au patient pour détruire les cellules pathogène présentes dans son organisme.

Cette modification génétique permet aux lymphocytes T d'exprimer une molécule qui les rend particulièrement efficaces dans l'identification et l'élimination des cellules cancéreuses. C'est une technique qui entre dans le champ de l'immunothérapie, cette méthode de soin dont le principe est d'utiliser notre propre système immunitaire pour s'attaquer à certaines maladies. **Elle génère beaucoup d'espoir dans la lutte contre le cancer.**



Cette illustration, faite par ordinateur, montre des lymphocytes (en bleu) autour d'une cellule cancéreuse (en jaune).
© JGT / Science Photo Library / AFP

Les cellules pluripotentes

Elles font encore l'objet de nombreuses études scientifiques, ces cellules souches pluripotentes qui englobent deux grandes familles : les cellules souches embryonnaires (connues depuis 1998) et les IPS (découverte chez l'homme en 2007). Leur propriété essentielle est, à la fois, de se multiplier à l'infini et de pouvoir, dans l'absolu, fabriquer tous les tissus et tous les différents types de cellules de l'organisme. C'est un potentiel énorme pour la médecine. Les chercheurs imaginent déjà le croisement de ces cellules pluripotentes avec les imprimantes 3D en santé : tout simplement, c'est la fabrication en laboratoire d'organes susceptibles d'être greffés à la demande qui est envisagée !



La médecine de **demain**

La médecine est-elle une science ou un art ? Les débats sont loin d'être clos, entre les tenants de la vérité scientifique fondée sur la preuve et les tenants d'une adaptation de ces mêmes savoirs à la lumière de l'expérience et de la pratique... Reste, que la santé, comme les autres secteurs, est boosté par le progrès humain dont le plus marquant de ces dernières décennies reste l'informatique.

Son déploiement global dans les organisations, les institutions, les foyers, entraîne des révolutions médicales déjà en route. Des nouveaux termes ont émergé, mystérieux, semblant tout droit sortis d'un roman de science-fiction. Données de santé, algorithme, Big Data, Intelligence Artificielle ... sont les outils mathématiques sur lesquels elles se fondent.

Basée sur une mutualisation mondiale des données de santé pour adapter les traitements à la personne, en tenant compte des informations génétiques de chacun, afin d'améliorer notre mieux-être tout en nous encourageant à être plus responsable de nous mêmes : prédictive, personnalisée, préventive, participative, la médecine sera.

L'Intelligence Artificielle (IA) au service de la santé

Les recherches qui la concerne sont en plein essor et les pistes ouvertes par l'IA sont prometteuses. Il s'agit de l'exploitation numérique (puissance de calcul des ordinateurs) des données de santé engrangées à chaque fois que nous consultons, faisons des analyses, consommons des médicaments, etc. Elle est déjà utilisée comme aide à la décision diagnostique, à la création de robots d'assistance aux personnes âgées ou fragiles, à la chirurgie par ordinateur ou, encore, à l'étude de la prévention de masse face à des menaces épidémiques ou la consommation médicamenteuse (comme l'antibiothérapie).

Avec elle, sont nés des nouveaux binômes professionnels qui travaillent désormais ensemble pour améliorer la santé collective : les ingénieurs main dans la main avec les médecins.



La médecine prédictive

Elle ouvre la porte à la « thérapie génique » qui pourrait permettre, en théorie, de « guérir avant d'être malade ».

Elle repose sur une connaissance croissante de la génétique et sur l'analyse des gènes par des tests de salive, du sang, etc. Aujourd'hui, le diagnostic peut être posé sur 1000 maladies génétiques par des pourcentages qui indiquent les facteurs de risques de chacun.

Mais, beaucoup reste à faire dans cette nouvelle discipline car de nombreuses maladies résultent du croisement de plusieurs facteurs (mode de vie, pathologie virale, développement bactérien, etc.) Si certains tests génétiques sont accessibles via Internet moyennant finance, en France ils sont très encadrés par la Loi de Bioéthique qui ne les autorisent que dans un but judiciaire, de recherche scientifique ou médical.

Les analyses ne peuvent être faites que par des praticiens agrémentés par l'Agence de la Biomédecine. La France a mis en place un plan Médecine génomique 2025 pour se positionner comme un des leaders mondiaux.

Les prothèses intelligentes

L'objectif est de « réparer l'être humain » grâce à des prothèses bioniques adaptées au corps. Leur usage fait l'objet aujourd'hui de recherches dans tous les domaines : articulation, vision, audition, etc. Elles fonctionneront grâce à des capteurs de vitesse ou de charge, des moteurs miniaturisés, des électrodes connectées et des puces informatiques directement implantées dans le corps.

Mieux : des organes vivants personnalisés pourraient à terme être fabriqués à la demande par des imprimantes 3D de cellules souches... Si les possibilités semblent infinies, la réflexion éthique est engagée sur le développement de ces nouvelles technologies : comment préserver l'être humain et ne pas céder aux chant des sirènes de « l'homme augmenté » ?

L'annuaire du guide santé

URGENCES

☎ **15 : Le SAMU** (Service d'Aide Médicale Urgente) peut être appelé pour obtenir l'intervention d'une équipe médicale lors d'une situation de détresse vitale, ainsi que pour être redirigé vers un organisme de permanence de soins (médecine générale, transport ambulancier,...) / appel gratuit, 7/7, 24h/24

☎ **114** : Urgence pour les personnes sourdes et malentendantes par FAX ou SMS / appel gratuit, 7/7, 24h/24

☎ **18** : pompiers peuvent être appelés pour signaler une situation de péril ou un accident concernant des biens ou des personnes et obtenir leur intervention rapide

☎ **0 825 812 822** : Les médecins du centre anti poison peuvent être appelés en cas d'intoxication / 7/7, 24h/24

☎ **36 24** : SOS médecins

Pharmacies de garde et d'urgence semaine, week-ends, jours fériés : identifiables par géolocalisation

Chirurgiens Dentistes du département de permanence : coordonnées sur le répondeur du Conseil de l'Ordre des Chirurgiens Dentistes

ADDICTIONS

☎ **0 980 980 930** : Alcool info service / Appel anonyme non surtaxé

☎ **0 800 23 13 13** : Drogues info service / Appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe / 8h/2h, 7/7

☎ **0 980 980 940** : Écoute Cannabis / Appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe / 8h/2h, 7/7

☎ **39 89** : Tabac Info Service / Lundi au samedi 8h/20h / 0,15 €/min

☎ **09 74 75 13 13** : Joueurs Info Service / 8h/2h / appel non surtaxé

☎ **09 69 39 55 12** : SOS joueurs / appel non surtaxé

VIOLENCES

arretonslesviolences.gouv.fr

signalement des violences en ligne aux forces de l'ordre / 24h/24

☎ **3919** : Violences Femmes Info / 7/7 de 9h à 21h / N° pas repérable sur les factures téléphoniques

☎ **01 40 47 06 06** : Femmes en situation de handicap et victimes de violences / lundi 10h/13h et 14h30/17h30 et jeudi 10h/13h

☎ **0800 05 95 95** : Viols femmes information / Lundi au vendredi 10h/19h

☎ **119** : Enfants en danger / 24h/24 et 7/7 appel gratuit et confidentiel / N° invisible sur les factures

ASSOCIATIONS AGRÉÉES DES USAGERS DU SYSTÈME DE SANTÉ

Toutes les associations et leurs coordonnées : **solidarites-sante.gouv.fr** rubriques : Ministère > acteurs > associations d'usagers du système de santé agréé

☎ **01 53 62 40 30** : Santé Info Droits, ligne d'information juridique et sociale mise en place par France Assos Santé

ÉCOUTE

SOS Amitié : ☎ **09 72 39 40 50**

www.sos-amitie.com

Croix Rouge Écoute : ☎ **0 800 858 858**

www.croix-rouge.fr

Suicide écoute : ☎ **01 45 39 40 00**

www.suicide-ecoute.fr

Fondation SOS Suicide Phenix France :

☎ **01 40 44 46 45**

www.sos-suicide-phenix.org

Fil Santé Jeunes : ☎ **0800 235 236**

www.filsantejeunes.com

Écoute-familles : ☎ **01 42 63 03 03**

www.unafam.org

Phare Enfants-Parents : ☎ **01 43 46 00 62**

www.phare.org

Association France-Dépression :

☎ **07 84 96 88 28** france-depression.org

Liste des professionnels de santé d'Ézanville

Médecins Généralistes

MOSELE ALAIN

10 GRANDE RUE
95460 EZANVILLE
01 39 91 12 97
docteuralainmosele@orange.fr

FOURNIER CATHERINE

10 GRANDE RUE
95460 EZANVILLE
01 39 91 12 97
docteurcatherinefournier@orange.fr

HERA CRISINEL MIHAELA

43 AVENUE DE VERDUN
95460 EZANVILLE
01 39 87 10 06

Chirurgiens Dentistes

MARCIANO SARAH

10 GRANDE RUE
95460 EZANVILLE
01 39 35 15 45

SULMAN PERLE

10 GRANDE RUE
95460 EZANVILLE
01 39 35 23 95

Dermatologue

GAYRARD LINDA

10 GRANDE RUE
95460 EZANVILLE
01 39 35 23 98

Diététicien Nutrition

LEBRASSEUR AURELIE

43 AVENUE DE VERDUN
95460 EZANVILLE
06 62 57 82 22

Masseurs Kinésithérapie

BOONE- BOURINET ISABELLE

48 RUE DE LA GARE
95460 EZANVILLE
01 39 90 47 95

BROCERO JEAN FRANCOIS

31 RUE DES ECOLES
95460 EZANVILLE
01 39 91 59 02

CATCHPOLE - VANNIER SYLVIE

36 AVENUE DE VERDUN
95460 EZANVILLE
01 39 91 15 31

CLEMENT MICKAEL

1 SQUARE ILE DE FRANCE
95460 EZANVILLE
01 75 41 12 46

PAUN ALEXANDRU OCTAVIA

1 SQUARE ILE DE FRANCE
95460 EZANVILLE
01 75 41 12 46

NGUYEN KATHLEEN

48 RUE DE LA GARE
95460 EZANVILLE
01 39 91 59 02

HANOUN JEZABEL

31 RUE DES ECOLES
95460 EZANVILLE
01 39 91 59 02

SIMONA PAUN ELENA

1 SQUARE ILE DE FRANCE
95460 EZANVILLE
01 75 41 12 46

LIoust MATHILDE

31 RUE DES ECOLES
95460 EZANVILLE
01 39 91 59 02

Orthophonistes

MARTINS HELENE

44 RUE GALLICHER
95460 EZANVILLE
01 39 91 96 81

FLORIOT VALERIE

48 RUE DE LA GARE
95460 EZANVILLE
01 34 38 06 69

RENET DELPHINE

35 GRANDE RUE
95460 EZANVILLE
09 53 31 08 80

Infirmières

GUERRA PEREIRA NATHALIE

48 RUE DE LA GARE
95460 EZANVILLE
06 08 67 07 22

BLERY ELSA

31 RUE DES ECOLES
95460 EZANVILLE

FREHAUT EMMANUELLE

31 RUE DES ECOLES
95460 EZANVILLE
06 16 25 45 80

LUCIDI EMERALDA

31 RUE DES ECOLES
95460 EZANVILLE
06 81 13 27 53

BEURAIN PHILIPPE

31 RUE DES ECOLES
95460 EZANVILLE
06 72 14 30 30

MELANIE SALVI

48 RUE DE LA GARE
95460 EZANVILLE
06 08 87 07 22

SPONY CATHERINE

43 AVENUE DE VERDUN
95460 EZANVILLE
06 83 76 54 98

DUPOUY VALERIE

43 AVENUE DE VERDUN
95460 EZANVILLE
06 14 02 47 27

Chiropracteur

CABINET DE CHIROPATRIQUE

33 AVENUE DE VERDUN
95460 EZANVILLE
01 75 94 50 24

Ostéopathes

BATUT CYRIL

43 AVENUE DE VERDUN
95460 EZANVILLE
06 80 51 12 95

MAHIEU SEBASTIEN

8 BIS GRANDE RUE
95460 EZANVILLE
06 76 06 19 93

DAVID DEMIRDJI

10 GRANDE RUE
95460 EZANVILLE
01 39 87 35 42

Pédiatre

MICHELE SAADA

10 GRANDE RUE
95460 EZANVILLE
01 39 35 08 07

Cliniques Vétérinaire

GHISLAINE CAROFF

10 GRADE RUE
95460 EZANVILLE
01 39 35 96 43

CLINIQUE VETERINAIRE DE L'ILE

1 SQUARE ILE DE FRANCE
95460 EZANVILLE
01 39 35 14 97

Psychologues

CHRISTINE BARTHEL

8 BIS GRANDE RUE
95460 EZANVILLE
06 70 04 42 96

ANGELIQUE HINET

43 AVENUE DE VERDUN
95460 EZANVILLE
06 25 75 77 28

Pharmacie

PHARMACIE DU CENTRE

2 RUE JACQUES GALLICHET
95460 EZANVILLE
01 39 91 94 89

Pédicures podologues

FREDERIC HELMY

48 RUE DE LA GARE
95460 EZANVILLE
01 39 94 90 90

GIOANNI TIGANI

8 GRANDE RUE
95460 EZANVILLE
01 39 91 12 11
06 19 77 31 59

VAL D'OISE ORTHOPEDIE

23 GRANDE RUE
95460 EZANVILLE
01 39 91 19 00

CHRISTOPHE MR LUU

36 AVENUE DE VERDUN
95460 EZANVILLE
01 39 91 69 84

Médecine douce luxopuncture

MADAME CHI HSIA KAO

43 AVENUE DE VERDUN
95460 EZANVILLE



Mes rendez-vous santé



Professionnel

Adresse

Heure

Dotted lines for professional name

Dotted lines for address

Dotted lines for time

SUPER U

ÉCOUEN



56 RUE DE LA LIBÉRATION 95440 ÉCOUEN
01.39.90.06.97

LES HORAIRES D'OUVERTURE :
DU LUNDI AU SAMEDI 09H00 - 20H00 DIMANCHE 09h00 - 13h00



INSTITUT BEAUTÉ ESSENTIELLE

Épilations
Soins du visage
Soins du corps
Maquillage
Beauté des Mains
et des Pieds

MARY
COHR
PARIS

4 bis rue de la Mairie - 95460 Ezanville
01 39 91 46 36

Jasmin, lilas, etc...

Artisan Fleuriste

38 rue Jacques Gallicher 95460 Ezanville
01 34 53 80 82
Ouvert du mardi au samedi de 9h à 19h30
le dimanche de 8h30 - 12h30



JÉRÔME BEAUMONT
IMMOBILIER

Votre agent immobilier
d'Ezanville et ses environs
depuis 2015

VOUS AVEZ UN PROJET DE VENTE ?

- ✓ **estimation offerte** sans engagement
- ✓ **20 années d'expérience à votre service**
- ✓ **signatures électroniques certifiées**
(mandats, compromis de vente, promesse de vente, envois sru ...)
- ✓ **diagnostics offerts** pour tout mandat Exclusif
- ✓ **photos de qualité professionnelle avec plan**

À votre service du lundi au dimanche

06 95 95 16 79

L'agence soutient l'association Plaine de Vie



1 MANDAT EXCLUSIF VENDU
= 150 € versé* à l'association **Plaine de vie**
* somme remise après la signature de l'acte authentique

contact@jeromebeaumont.fr - www.jeromebeaumont.fr